

9月22日(火)祝日プログラム

11:00-12:00

NEW!!

フローヨガ
担当: 千尋

12:15-13:05

ビギナーステップ
担当: AZ

13:20-14:10

ピラティス
担当: CHIHIRO

14:25-15:15

Special!

ハマチャチャ
担当: フジオ



ソウルダンスの代表格として、今なお愛される続ける
『ハマチャチャ(横浜フリーチャチャ)』

横浜のディスコシーンから生まれた、日本独自のスタイリッシュなステップダンス!

15:30-16:20

ポルドブラ
担当: 小島 祐美奈

16:35-17:25

シェイプエアロ
担当: 小島 祐美奈

GOLD'S GYM®